中華郵政特准掛號立券

每逢星期六發行

全年五十期
連郵費一圓五角
國外四圓
零售每份三分五

中華民國十六年
二月十三日出版

生活

民國十四年創始

編行者
生活週刊社
上海環龍路環龍別業
電話七一一五三二

國民政府實業部商標局註冊內政部登記

第二卷第十五期

體魄—服務之第六條件

仰弃

人類自有歷史，以迄於今日，追溯進化之途轍，寸寸以進，步步為營，無在非臥薪嘗膽，辛苦經營，以戰勝艱難困苦之境。如思想界學術界之先哲，政治界實業界之偉人，以及發明大家愛國巨子；要皆非勇往強幹有守有為之人，不能確乎其有成也。其所以能勇往強幹有守有為者，首在強健之體魄。苟無強健之體魄，則精神衰弱，志氣萎靡，遇事懷敷衍之意，臨難存怯退之心，一事業之來，則未假思索，而敬謝不敏矣；一工作之徵，則望之愁眉，而巧為遁飾矣；人進吾退，人作吾休。此等人當然不能勝任繁劇，遺大投艱，然而亦有可憐者在，可憐維何？無強健之體魄耳。惟其無強健之體魄，而精力不繼，而意志薄弱，雖欲自奮而力不能逮，結果則取巧偷惰作弊等惡習，無所不用其極，而一身之令名以隳。人無健全之體魄，以致影響及於終身事業，可不懼乎？俾斯麥有言：『有統率世界而管理之能力者，必為體魄堅強有勇知方之人。彼志行薄弱精神不振者，於斯世不留痕跡，殆與草木鳥獸同歸於烏有耳。』誠以古今服務界之成功人，無一不仗強健之體魄，以戰勝艱難困阨。否則不但不能戰勝環境，恐早為環境屈伏，而中道顛躓，一蹶不振矣。

今日服務界之青年，每以體魄不強，不能勝任繁重之業務，微論其先天衰弱，或後天斲喪，總之實為中國民族前途之隱憂。是宜於平日注意身體之鍛鍊，與衛生之研求。毋戕賊，毋斲喪，毋不自量以輕於嘗試，須知天賦之強弱，雖至不齊，而保衛之方，修養之道，實有起弱為強之功。非

本期目次

體魄—服務之第六條件　仰弃
介紹從不愁慮世界實業大王關於健適方面極有價值的談話　恩潤
名著一臠
愁容　張耀翔
根據實際調查研究結婚問題　王恆智
自然福　採知
讀者信箱
更有興趣的要求　鳳城

然者，體魄不健，不僅任何事業，不能經營，並眠起飲食，亦不克安適，是徒然食息於天地之間，與廢物何擇焉？

介紹從不愁慮世界實業大王關於健適方面極有價值的談話

恩潤

美國心理學雜誌記者畢斯立 Narmar Beasley 曾有一次與世界汽車大王福特談起關於身體健適的祕訣，很有價值。我現在把他所說最有精彩的地方，介紹與本刊讀者。

身體如何使得健適？關於這個問題，福特很迅速的回答說：『你要對於你所做的事很有興趣。』他又加以解釋，說『身體好像機器，也要加以衛護。但是身體雖像機器，而生活卻不是機械的工作。我深信我們要身體健適，對於所做的事，無論是工作，游戲，或休息，都須用全副精神做去，且須做得津津有味。我們需要工作，需要游戲，也同樣的需要休息。但是無論你是在休息，或在工作，或在游戲，正在做的時候，要聚精會神去做，其他事物思慮，一概丟到九霄雲外。這是使你爽快強健的無上靈丹！』

他對久坐的工作，也有很好的意思。他說：『我個人是喜勸的，我從來不喜歡久坐的。一個人一天到晚伏案工作，只用了他全身一部分的能力，漸漸便要變成呆笨。要讓他立起來走動走動，對於他的身心兩方面都有利益。如果從事勢須久坐的職務，也要加點事外的活動，稍稍變換變換。倘若這層也辦不到，工作完畢後，必須尋點鍛鍊身體的事情做。有許多人日間則一天到晚久坐工作、到了夜晚又全是坐下來看書。我們要曉得坐的工作和勤的工作要混和起來纔好。』

關於愁慮方面，福特毅然決然說：『我不愁慮。我向來不愁慮。我敢說就是我現在所有的樣樣東西都失掉，我還是要津津有味的重新做起。愁慮能夠殺人，我們不要上他的當。』

他又繼續的說：『我認識許多男女，都因為聽了別人說他們閒話，氣得要死。這真是愚極了！氣有什麼用呢？如果那些話是不對的，終久要水落石出的。如果那些話是對的，正是改正的好機會。所以我勸你們已過的事千萬不必愁慮，只須振作精神，向前幹去，做出有益的事情來。』

他又說：『我們要希望田裏出產豐富，要飛鳥唱歌好聽，非使田裏泥土肥料都好，飛鳥得着健全生活不可。講到人類，也是一樣。他們倘若要得最好的結果，能有最好的貢獻，在身體方面及精神方面都要有相當的滋養料。……他們難免有不適當的糧食，不適當的時間，不適當的思想，所以有時自己研究自己，以期改進，本是極好的；但是自己研究自己，決不是自己為自己愁慮，乃是自己分析研究自己。』

我介紹了以上所述的幾段極有價值的談話，還要奉告諸位：

(一)健適是成功的第一基礎：但

決不是游手好閒，就能增進健適；增進健適，反在對於所做的事能夠聚精會神。曾文正公說：『精神愈用則愈出。』也是這個道理。

（二）生活要有調節；我國人癆病特多，也未嘗不是世傳的久坐生活毫不改良的毛病。

（三）分析研究是解決困難的好方法，愁慮是成功的勁敵。處在現在的中國，個人問題及社會問題，當然有許多要令人氣死的地方；但是愁慮無用，氣死更無用，只有用分析研究的工夫，於無辦法中尋出比較可用的辦法來。

世界汽車大王福特與世界最大發明家愛迪生之戶外生活

名著一臠

愁容

張耀翔

天下最傷身心之事莫若愁；天下最養身心之事莫若笑。此心理學家言，亦生理學家言。即吾國小說家亦不知不覺將『多愁多病』『善病工愁』之字樣連串成文，若因果相依然。但世人祇知愁為失意之自然結果，笑為得意之自然結果，鮮知愁與笑亦可為繼起之失意與得意之根原；更鮮知愁與笑均含有極利害之傳染性。一人得之，其相周旋之人亦隨而得之；傳染之速，不可思議。故入喜慶之門，人皆舉欣欣然有喜色；入憂喪之門，人皆疾首蹙額；不論其人以前之心境為如何。又不見人抱弄小兒乎？彼能不發一言，使小兒於剎那間忽啼忽笑者，亦即彼自己之愁容笑容使然也。小兒則天真，成人對此，往往勉強遏制，其善觀氣色，因人之容而變己之容，則無論小兒成人，皆頗自然也，不過小兒受效較迅速耳。多愁既與多病為緣，一人面帶愁容，即表徵其人有病或將有病。（多為心病。）而一人之愁容既可傳與其相近之眾人，則愁容不啻為傳染病中之傳染蟲。地方對於普通傳染蟲，則設法防範而消滅之，對此同利害之特別一種傳染蟲，將如何防範而消滅之耶？則罕聞人提出討論。記者昔在美國哥倫比亞校辯論操練班上課，一日先生授吾人一題曰，解決『地方應通過一案，凡人在街上行走，或在鋪店作工，須面帶笑容，否則加以巡警干涉。』先生且謂此案若真通過，則美國法律中將別開一生面

。蓋以前之一切法律皆屬消極的，禁止人爲的；此提出之案屬建設的，鼓勵人爲的。（閱者須知美國學校辯論題目非僅理想的，游戲的，乃時事的，急待解決的。）記者受之，不假思索，即投入反組，與先生爲難，誠以其提議過於新奇，與吾輩舊思想未免衝突。繼而吾組失敗，乃將敵組議論反復研究，並參以哲學家快樂論，及宗教家樂園極樂世界諸說，始悟該提議有無限旨意藏焉。此案在美國雖尚未經正式提議，然彼邦有心人固早由其他各方面，積極進行矣。不讀彼近世出版之小說乎？凡關於愛情之作，十之九都成眷屬，令人豔羨，絕不似吾國小說家故意搗亂，不肯將多情兒女寫合，直使讀者萬念皆灰，一麾也不敢染，而人生樂趣，因之大減。又不觀彼邦之愛情戲劇及影片乎？幾無一曲一張不以團圓接吻終局。又不聽彼近來盛行之詩歌乎？強半皆教人但多笑不用愁之句。（如"Smiles" "Till We meet Again" "Ke tucky Home" "Pack up Your Troubles"）之類。竊謂吾國家庭與學校，如其教孝，以窒兒女之進取；何如教笑，活潑國民之精神。如其讀長恨歌離騷經，及其他種種不應該有之哀情小說，悲詩怨曲，弄得人廢書三歎，揑汗一把，爲古擔憂，呼負不已，甚至揮淚如雨，不忍卒讀，終至悲觀性成，奄奄終無生氣；何如多閱曠達詩文，賞心記載，使人手舞足蹈，拍案叫絕；或心往神馳，消魂眞個；或繞室三匝，寵辱皆忘；或大白連浮，塊壘頓澆之裨補心身也。如其謂『秋風多厲，強飯爲佳』；何如謂『秋風多厲，強笑爲佳』。強飯未必衛生，強笑大可衛生，且可衛其相近之人之生。如其師賈誼，何如友陸雲；如其『先天下之憂而憂，後天下之樂而樂，』何如『先天下之樂而樂，後天下之樂而樂，』永勿憂。費子陽謂子思曰：『吾念周室將滅，涕泣不可論也。』子思曰『然今以一人之身，憂世之不治，而涕泣不禁，是憂河水濁而以泣清之也。』老子曰：『以數算之壽，憂天下之亂，猶憂河水之涸，泣而益之也。』是憂非徒無濟於事，且又害之也。白樂天有句云：『隨貧隨富且安樂，不開口笑是癡人。』願同胞三復斯言，一洗從前之面目。

如何處世

▲肆言動手▲　編者

人不自重，而輕與人爭，往往取辱。非但親友等輩之間，即一切細人，亦不可輕易肆言動手，倘彼一時不遜，必受恥辱。縱使懲治，在彼無足重輕，在我已傷體面。

根據實際調查研究結婚問題

王恆智

家庭問題，擴而大之，實即社會，國家，民族之根本問題；若分析研究，亦即人人切身問題。常人每以家庭問題，無關重要，甚至認爲不成問

題，斯乃大誤；實則家庭問題中所涵蘊之學理，至爲繁瑣；如人生哲學，善種學，教育學，經濟學，社會學，以及與社會人生有關係各學科，頗多連繫．可見家庭問題，實一最繁難之問題．故欲着手家庭改進，必先研究家庭問題．

社會由家庭而成；家庭由結婚始立．故欲研究家庭問題，必先注意結婚問題．今日之結婚問題，最感困難．蓋新社會尚未完成，舊社會猶在掙扎；又因教育不普及之故，新社會之生活，思想，極相懸殊；若將新舊兩階級的男女牽合一處，勢如冰炭，因此於婚配上，常多困難：是結婚不可不有標準和條件，而標準與條件之旨趣，無非求相當的佳偶，合乎結婚之情義而已．

惟此項標準條件，若非經實際上調查，每易陷於虛渺或偏於理論之枯象．陳鶴琴先生曾有過相當的調查．載東方文庫小叢書『家庭與婚姻』——茲先將其已婚者『不滿意之點』的答案，介紹如左：

（一）『對於這種「皮條式」的婚姻，當然不滿意，不用一一說明了．』

（二）『不滿意的地方，却在定婚時年紀太小，不知選擇；倘若性情乖戾，豈不害一輩子嗎？』

（三）『不滿意的地方：在我結婚前沒一點主權；結婚後仍不能脫家庭的轄制．』

（四）『我的婚事很不滿意，因爲她既無高尙的學問，又缺乏普通常識，目不識丁，又不能營獨立生活，只仰仗別人作寄生物，自己墮落自己的人格，視爲男女的附屬品．……』

（五）『那樣可以說滿意！不滿意的地方就是她不識字，我的主張，也沒有什麼，我同她談話，簡直鷄不懂；所以不但說不到良伴好友，竟一個弟子資格都不配！』

（六）『……到了現在的時候，起了反動，看見她髣髴是寃家了，爲什麼呢？因爲我受了文化運動的潮流，曉得女子和男子是一律的；無論文學上，交際上，都要平等的，那曉得我妻適得其反；字也不認識的，裹足的，面上塗脂粉的，一點沒有二十世紀裏邊光明的現象；所以我現在非常的不滿意．』

以上是不滿意的例子，茲再將滿意的例子介紹一下：

（一）『滿意的；因爲我妻已經讀了幾年書．』

（二）『我很滿意；因爲我的妻子，她曾受過教育，又能服務社會．』

（三）『很滿意；因爲她曾受過小學教育，頗知爲人的道理．』

（四）『我所以滿意的緣故，因我妻品貌才識甚好．』

（五）『滿意的地方，在她能夠吃苦理家務．』

（六）『滿意的地方，就是性情忠厚，家庭間治處還不錯；幷且不致於似那輕薄佻撻之流．』

（七）『我對於我的婚事很滿意；因爲現在女界中識字者很少，即使有一二高小卒業者，或中學卒業者，往往自以爲了不得，而我妻則不然；雖於學問上，我不敢說大好，而輕人自重，失禮損德，一切舉動，未嘗聞也．』

(八)『滿意的；因爲她出身學界，道德學問兼美。』

從上邊兩種例子——滿意和不滿意看來結婚需要的條件，總括有五：

(一)身體健全；
(二)受過教育；
(三)遵守做人的德義；
(四)能作事；
(五)婚姻自主；

右邊五個條件，固由調查男生得來；然女子方面，當無許多之差別，有之，則出身與職業而已。五個條件之中，第一項，乃衞生問題；第二項，教育問題；第三項，道德問題；第四項，才能問題。

現在訂婚制度，約有三種：(一)父母包辦；(二)雙方同意，——父母代訂，經個人同意，或個人自訂，經父母允許；(三)絕對自由，——或極端自由，就中包辦制度，應根本推翻，不使存在，而雙方同意，與極端自由兩種，畢竟那種可取？試以陳君徵求的答案，比較一下。

(甲)主張雙方同意制的答案：

(一)『現在倡言自由結婚，未免「東施效顰。」中國爲禮義之邦，不可盡做西人之茍且結婚；亦不可拘泥中國之專制結婚，須夫妻與家庭共同滿意纔好。稍有不適，萬不可勉強從事，致貽笑柄。』

(二)『現在中國人智識道德未爲完善，純用新法，恐更要失當。最好新舊相合，由父母親戚介紹，然後從自己選擇。』

(三)『爲父母宜同子女雙方同意訂婚，父母不可獨斷施行，子女亦不可強行自由結婚，偏重皆有害。』

(四)『婚姻完全由自己作主，有許多害處：因少年血氣未定，易入歧途。父母代子女定婚，完全出於愛情，是較自己尤爲用心，最好由父母同自己合同訂婚。』

(乙)主張絕對自由制的答案：

(一)『現在文明各國，盛行自由結婚，這是最好的。因爲夫妻是最親切的。妻之好不好，是很有關係的，非得自己愜意不可。』

(二)『政府宜禁爲父母者爲兒子代訂婚姻；凡婚姻出於強迫代定者無效。已經結婚而非佳偶者，有離婚的自由。』

(三)『我的意見：婚姻這件事，只關於戀愛的兩人的事；不要有第三者干預，才見眞正的價值。』陳君謂：『我個人的意見，以爲雙方制，從現在中國情形看來，實比自由制穩當得多。在二十五歲以內，自己選擇，必要得父母的同意；在經濟未獨立以前，不應結婚，這樣自由戀愛許多弊病，可以免了。』不佞對此，頗表同情；並且我個人訂婚時，已照實行

自然福

探知

看來一日之間，許多自然之福；只因看不破，終日自蹙蹙。本是無事人，討得惱心曲；本是強健人，縱得病拘束；本是平安人，惹得危險辱；本是長壽人，作得死催促，世間有幾人，會享自然福？

過．訂婚書由男子及家長並介紹人三方簽字，免得說是家庭包辦，或子女擅專，其結果最能使全家滿意．不過訂婚手續中，有一種程式，應當改良，卽舊用之龍鳳帖是也．其中並無何種證語，和簽字格式，只寫兩造生辰八字，未免太嫌簡陋．所以在早晚訂婚的風氣未破除以前，訂婚書格式，也應做照結婚證書改革才好．復次，早婚之害，務宜滿除．蓋於人類社會進化有莫大之妨礙也．茲再將早婚痛苦幾個例子，介紹於下：

（一）『第一是生活不能獨立；第二不能好好教育子女．』

（二）『覺得現在自己不能獨立，有妻子便多一累．』

（三）『我結婚後，精神上覺得不能自由，非常困苦．……』

（四）『完全受損，勸你不要聚妻太早．』因此陳君說：『我們可以斷定：（一）在求學時代，千萬不可娶親；（二）在經濟未獨立之前，千萬不可娶親；（三）在年歲太青時候，也千萬不可娶親．』這確是改革結婚時期，最要緊的條件．

讀者信箱　更有興趣的要求

鳳城

我是已經得到生活益處的人，當然對於我的關係也更加密切了，所以生活的內容如何，我是最關心的．現在不辭冒昧，提出意見數條，作爲編輯先生的一個參考．

（一）本刊自第二卷起，較前進步多了，內容也新鮮了許多，然而我要提出一個更有興味的要求，就是：以後最好增加一些國外生活狀況，以作我國民族性的比較．再增加一些偉人生活狀況，如愛迭生，富蘭克林，曾文正公等，因爲他們的生活，或者有異於常人的地方，我們可以學他．

（二）多載一些關於改良各地風俗和習慣的文章．

（三）顧蔭亭先生新自歐洲考察教育回國，可否請顧先生記些歐洲人的生活狀況，以資國人比較．

（四）贊成德宜君的主張，拿第一卷彙訂成冊．

鳳城君的『更有興趣的要求』，本是我們心裏所要做的，而且還想做得更有趣的事．正在設法特約國外熱心能文的同志；同時對於這方面可以利用的材料，也很注意搜求，多載些關於改良各地風俗和習慣的文章，也是我們所要做的．顧蔭亭先生本答應替我們『記些歐洲人的生活狀況』，不過他的公務忙得不可開交，屢次『交白卷』，以後我們還要用些『強迫』手段纔行．至於偉人生活，本是本刊特別注意而且登得很多的材料．不過我們關於這類材料，仍是力求精警而避陳腐．彙訂第一卷的事，俟要求的人多了再商量．（編者）

生活文選

一册
一圓
二角

本書是選集生活週刊上比較的尤可適宜於一般青年閱看的——就思想和文筆兩方面說——彙編而成的，很可作國文課本或課外讀物之用。

內分議論文和紀事文兩編，每編再略依性質分類，上編分專論，經濟，軍事，教育，婦女，科學，下編分記述，傳記，筆記等，以便閱覽。全書共六十篇，二十餘萬言，我們希望這書可供高小或中學以上學生的參考，就是一班有志自修的青年，也許可把這書當作一位公餘晤對的良友。

伏生國際論文集

伏生著　一册四角

英國政治組織

費鞏著　一册一圓

經濟建國論

畢新生著　一册二角半

上海生活書店發行

徒然小說集

徒然著　一册五角

本集內容收短篇小說八篇，爲作者十年來努力於文藝創作的僅有收穫。凡是讀過生活週刊裏『望遠鏡與顯微鏡』一欄的人，沒有不知道有徒然先生其人；深信讀者一定會用歡迎望遠鏡與顯微鏡的熱忱來歡迎他這部小說集。

一個女子戀愛的時候

笑世意譯　一册六角

一位美國人嫁與一位中國人的自述

鄒恩潤譯　一册六角

上海生活書店發行